

17612

LIGERAS NOCIONES

SOBRE LA

GIMNASIA

Y HOJA ANTROPOMÉTRICA

POR

DON JOSÉ MUÑOZ GOMIS

Profesor oficial de esta asignatura en el Instituto Provincial,
exprofesor del de Lérida, Bachiller en Artes, propietario del Gimnasio Higiénico
y Ortopédico de esta capital y Director y propietario del Campo de Juegos

SEGUNDA EDICIÓN

ALICANTE: 1907

ESTABLECIMIENTO TIPOGRÁFICO DE RAFAEL COSTA

Plaza Monjas, 5

Caja Mediterráneo

À mis queridos discípulos:

DEBER mío, y deber sagrado por cierto, es el de dirigiros hoy mi humilde voz á los que formáis la actual generación, ó á lo que alguien con sobrada razón ha denominado «el hombre moderno.»

Hoy, pues, que en nuestra amada patria tanto se vocifera, (esta es la frase propia), tanto se clama por la regeneración, no debemos permanecer en el silencio (y no quiere esto decir que lo hayamos estado nunca) los que ostentamos el humilde si que honroso y noble título de educadores de la juventud.

«No puede haber estado bueno donde no se eduque la humanidad y se cultive la gimnasia,» han dicho Platón y Arist y hoy más que nunca se descarta la sublime verdad de este aforismo.

Efectivamente, el llamado hombre moderno, siguiendo el propósito laudable de hacerse sabio, relega á la más grande indiferencia la reparación de sus fuerzas físicas, ya de sí gastadas por el trabajo intelectual ó moral, ignorando tal vez el dicho de los ya precitados prohombres.

«No debe educarse un alma, ni tampoco un cuerpo, sino ambos á la vez, á paso igual, de la misma suerte que un tronco de caballos unidos á un mismo timón» y que «los músculos ejercitados, son el termómetro del cerebro.»

De ese incomprensible y malhadado indiferentismo proviene esa vejez prematura, ese predominio del sistema nervioso al sanguíneo, esa afeminación en nuestra juventud, ese desequilibrio funesto entre sus partes componentes, y ¿por qué no decirlo? ese temor á acometer empresas de pueblos grandes y que nos colocan al nivel físico, intelectual y moral de las naciones más inferiores.

Y no se culpe de ello solamente á nuestra moderna juventud, pues

ésta puede tener la atenuante de la irreflexión y escasa fijeza de sus ideales en una edad en que como ha dicho muy bien alguno, «es la edad en que predominan las ilusiones, y las más terribles desgracias no tienen fuerza bastante para desterrar de la juventud los sueños de color de rosa.»

Los padres, algunos, ya que no todos, por sus escasos conocimientos, tampoco son directamente culpables de esta negligencia, pero da grima, causa el más grande desprecio, el que personas que ostentan elevados cargos en esta patria anémica, califiquen la Gimnástica de «títeres ó volatines.» Necios de ellos, ignorantes en medio de sus títulos y condecoraciones, tienen ojos y no ven.»

«La Gimnástica, ha dicho nuestro ilustre compatriota Amorós, termina donde el acróbata comienza.»

No es la misión del profesorado de Gimnástica crear saltimbanquis, volatineros ó juglares, los cuales más degradan y envilecen á una nación, que la dan honra y provecho.

Jamás los verdaderos apóstoles de la regeneración física en Atenas, Grecia y los godos en nuestra patria, han utilizado esas prácticas viciosas.

De esto se infiere, mis queridos discípulos, que no basta lo legislado hasta hoy día en nuestra España para ir rectamente por el camino de la regeneración nacional.

Los mayores esfuerzos hechos en este sentido son iniciativa de Asambleas y Sociedades particulares dejadas en la soledad más espantosa por quienes debieran ser los iniciadores.

Y para terminar, ¡oh vosotros á quienes el timón de la desvencijada nave del Estado os está confiada! ¡Vosotros, juventud escolar, nervio de nuestra sociedad actual y generadores de las futuras, tened presente «que el atleta al nacer no es más que un niño,» que «si la inacción es la muerte, la Gimnástica que es el movimiento, es la vida,» y que «paso tras paso y no de un salto, se llega á la cumbre de una montaña.»

¡Cuánta juventud bajó al sepulcro por falta de Gimnasia!

No seamos, pues, cómplices de la atonía de nuestra patria; trabajemos para vencer á esos fotofobos enemigos de nuestra felicidad.

¿Y sabéis las tres cosas indispensables para alcanzar la victoria?

Constancia, constancia y constancia. A los maestros y muy espe-

cialmente á los Directores de los Colegios incorporados á este Instituto provincial he de indicarles esta necesidad, pues no todos ellos hacen lo que debieran y pueden en beneficio de los adolescentes.

«Siempre vale más preveer que llorar,» dice el adagio, esto sin contar los perjuicios que pueda irrogar á los padres que les confían la educación de sus queridos hijos y que luego vienen á perder sus estudios por negligencia y abandono de sus educadores.

Hasta ese punto llegará la intolerancia y buenos deseos de

EL AUTOR



Ligeras Nociones de Gimnasia

y de los principales medios para el buen desarrollo
de los órganos del cuerpo

Gimnasia (ejercitarse).—Arte de desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo por medio de ciertos ejercicios.

El ejercicio corporal conveniente dirigido y encaminado á llenar un fin higiénico, bien sea en juegos ó ejercicios metódicos de Gimnasia, colectiva ó individual, es ciencia en cuanto que tiende á adquirir y conservar la salud, regularizando las funciones orgánicas y produciendo una poderosa ayuda para adquirir el desarrollo corporal armónico necesario al mejoramiento de la raza humana; y es arte al modo que éste debe ser practicado.

Su objeto es el desarrollo de los órganos del cuerpo; se ocupa de los movimientos para procurar salud y robustez á los mismos.

Importancia de esta ciencia.—Su importancia es tanta, que sin el auxilio de la misma no se logra el desarrollo perfecto de las facultades de la inteligencia; ella establece el equilibrio y á este fin debe formarse un alma sana en un cuerpo sano.

División de su estudio.—El estudio de la Gimnasia, abraza:

1.º Ejercicio de movimientos de extremidades torácicas y abdominales y del tronco.

2.º Ejercicios con instrumentos.

3.º Ejercicios con aparatos.

4.º Ejercicios con máquinas.

5.º Juegos.

6.º Nociones de esgrima.

La primera parte comprende: Posiciones gimnásticas, flexiones en

estas posiciones, movimientos del tronco, deflexiones, extensiones y rotación y circonducción. Formación en filas, idem en filas paralelas, idem de á cuatro, en hilera, tomar distancia para los ejercicios, pasos lento, ordinario, gimnástico y á la carrera.

Estos ejercicios están destinados á descongestionar el cerebro de los alumnos que salen de clase, llevando la sangre á las masas musculares de los miembros inferiores y otras muchas aplicaciones.

La segunda parte comprende pesos, mazas, estenógenos, pesos de barra larga, luchadores, empujadores y picas.

Los ejercicios con instrumentos sirven para el desarrollo de los flexores y extensores de las extremidades torácicas y músculos pectorales y dorsales, etc.

La tercera parte comprende extremos de paralelas, barra de suspensión, escalera inclinada, cuerdas.

Estos ejercicios sirven para corregir algún defecto físico y para activar la circulación y respiración.

Los ejercicios con máquinas ó compuestos son el complemento de los anteriores y sirven también para el tratamiento especial de algún órgano cuando se prescribe por los facultativos.

Los juegos son verdaderos ejercicios respiratorios por excelencia, con dilatación del torax; los saltos, ejercicios completos; se ponen en actividad todos los grupos musculares y su efecto fisiológico es, desarrollo de la caja torácica y acción sobre los centros nerviosos.

El ejercicio ha de ser gradual y metódico siempre, bajo la dirección de una persona idónea conocedora de las ventajas y desventajas que puede ofrecer el abuso de ellos, pues de otra suerte desfloraríamos el bello ideal de crear una juventud juiciosa, amante del orden, de la disciplina, de la sinceridad, de voluntad firme, de conciencia recta y de sentimientos generosos.



Breve reseña histórica de la Gimnasia

Dejando á un lado el número inmenso de fábulas que nos han legado los tiempos mitológicos y en los cuales han jugado papel importante Hermes, Hércules, Esculapio y algunos otros á quienes se atribuye ser los dioses tutelares de los gimnastas, especialmente al primero, vamos á tratar ligeramente del desarrollo de esta ciencia ó arte en los tiempos antiguos de la China, la India, Grecia, Egipto y Roma.

CHINA

Dividen los chinos la Gimnasia en tres partes principales: Primera, posiciones del cuerpo. Segunda, cambio de aptitudes. Tercera, masaje y enseñanza de medios terapéuticos para el alivio de ciertas enfermedades.

Estas partes se ampliaban según la carrera ó profesión á que cada cual se destinaba.

La tercera parte era exclusiva de los que se dedicaban á curar á sus semejantes y la ampliaban con el conocimiento de multitud de yerbas, únicos medios farmacéuticos en aquella época.

El arte de curar era hereditario en cierta clase de familias.

INDIA

La India también rendía culto especial á la Gimnasia, siendo su principal ejercicio la lucha.

También los indios tenían sus obras sobre la Gimnasia, dándose la preferencia en ella á las fricciones, masaje, abluciones y el modo de respirar.

Aun hoy día son excelentes ginetes y muy aptos para la natación.

GRECIA

Este país ha sido en sus venturosos tiempos el más hospitalario para la Gimnasia; en todas sus ciudades hallábanse establecidos gimnasios al aire libre y cubiertos, locales destinados á baños y centros donde se discutían los mandamientos de la Gimnástica.

Tales fueron la Academia, el Liceo, el Cynosargo y otros.

Entre las leyes de Grecia había una prohibiendo dar hospitalidad á hombres y mujeres que no fueran de constitución robusta.

Los juegos olímpicos de la Grecia fueron los más célebres de la antigüedad.

EGIPTO

La Gimnástica fué importada, permítasenos esta licencia, de la India al Egipto, y diósele importancia solo bajo el punto de vista militar.

Aun hoy conservan ligeros vestigios de ello en algunos juegos y bailes guerreros.

ROMA

La gran República de la antigüedad recibió de Grecia las primeras nociones de Gimnasia, llegando no obstante á tomar tan gran incremento en poco tiempo, que rivalizaba con su maestra.

Los juegos circenses, los olímpicos y las saturnales demuestran el gran desarrollo que alcanzó esta ciencia.

Los últimos duraban tres días y tres noches, celebrándose cada diecisiete años en honor á Diana y Apolo, para que conservase la lozanía y robustez del Estado.

Fué costumbre, tras el ardor de los juegos, el arrojar al río Tíber.

También las carreras de caballos y carros eran muy frecuentes en la antigua Roma.

EDAD MEDIA

¿Qué hablar de esta época, cuyos torneos, juegos de cañas y lanza nadie ignora?

Unidos la fastuosidad, el valor, la destreza y la fuerza, soberbio espectáculo el que ofrecerían nuestros antepasados.

Contraste grandioso con la actual generación, de la cual, el hombre más fuerte, ni siquiera podría dar un paso con aquellas férreas armaduras.

Tristes consideraciones las que á nuestra vista se presentan.

No obstante, el hombre todo lo puede, y con la constancia, llegaremos á poner la semilla de una generación fuerte, que es el ideal más grandioso de una nación.



Consejos y aforismos gimnásticos

La Gimnasia es el aprendizaje de todas las profesiones.

Int. de Francia

La debilidad no es un vicio, pero conduce á él.

Larcher

El ejercicio es uno de los mejores manantiales para la salud.

Petit Feun

Si queréis ciudadanos libres y útiles, haced hombres sanos y vigorosos.

José E. G. Fraguas

Las Sociedades gimnásticas tienden principalmente á la regeneración del pueblo y al engrandecimiento de la patria.

Narciso Masferrer

Es menester pensar en la resurrección del espíritu por la carne.

José de Letamendi

Mejor que el discurso apasionado del tribuno ó la arenga fogosa del caudillo, prepara al combate la conciencia de la fuerza personal, y llevan por más seguro camino al triunfo, la constancia y la serenidad que la salud otorgan, que el arrebatado enfermizo de nervios, tan propicios á la excitación como fáciles al desaliento.

José Canalejas Méndez

Si la Gimnasia es útil bajo el punto de vista militar y para la defensa de la patria, lo es igualmente para la parte intelectual y moral, porque no hay riqueza para las naciones comparable con la de tener una generación de hombres viriles y trabajadores.

Manuel Becerra

El desarrollo intelectual del discípulo debe mantener una relación armónica con el desarrollo material ó físico del mismo, hasta el punto de que éste frecuentemente sea la base ó el supuesto de aquél.

Rafael M. de Labra

Hay que fortalecer el cuerpo antes de formar el espíritu.

Aristóteles

La perfectibilidad humana tiene su base en la organización corporal.

Descartes

Cuanto más débil es el cuerpo, más tiraniza; cuanto más fuerte, mejor obedece.

Rousseau

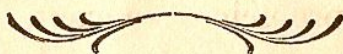
La enseñanza debe hacer á los niños ante todo sanos; después buenos y por último inteligentes.

Montesinos

El juego corporal es la mejor escuela de libertad y de solidaridad, primeros fundamentos de la unidad nacional.

Marian

La gimnástica es para la cultura del cuerpo lo que el estudio para la cultura del espíritu.



N O T A

Recomendamos eficazmente á los señores Directores y profesores de Colegios las siguientes obras, á pesar de que los nombres de sus autores es el mejor elogio que de ellas puede hacerse:

Fisiología de los Ejercicios Corporales, por el Doctor don Fernando Lagrange.

La Fatiga, por D. Angel Mosso.

La Higiene del Ejercicio en los Niños y en los Jóvenes, por D. Ricardo Rubio.

La Educación Gimnástica, por D. Francisco Pedregal y Prida.

Así como otras muchas de los Sres. D. Marcelo Sáenz Romo, D. Salvador López y D. José E. G. Fraguas Lladó y Moreno.

* * *

Los señores que deseen consultar en lo perteneciente á esta asignatura, pueden dirigirse al autor.